

## **навчальна дисципліна «ОСНОВИ МЕДСЕСТРИНСТВА»**

### **тема № 18 : Основи санології** **Стан здоров'я з точки зору теорії адаптації**

1. Які стани у загальному здоров'ї свого організму переживає кожна людина?
2. Чи можуть чисто медичні заходи дати повний ефект у досягненні загального здоров'я?
3. Що таке санологія?
4. Що таке валеологія?
5. Що таке здоров'я за визначенням ВООЗ?
6. Що є важливим показником здоров'я людини?
7. Чим визначається здоров'я?
8. Що таке суспільне здоров'я?
9. Які основні демографічні показники суспільного здоров'я?
10. Назвіть три рівні особистості.
11. Назвіть три аспекти здоров'я.
12. Які основні умови існування всього живого на Землі?
13. Що є основною умовою термінового пристосування організму до дії екстремальних чинників?
14. Що таке чинники ризику?
15. Які розрізняють групи чинників ризику?
16. Охарактеризуйте зовнішні чинники ризику.
17. Охарактеризуйте внутрішні чинники ризику.
18. Які чинники ризику входять у групу "Спосіб життя"?
19. Які чинники ризику входять у групу "Генетика, біологія людини"?
20. Які чинники ризику входять у групу "Зовнішнє середовище"?
21. Які чинники ризику входять у групу "Охорона здоров'я"?
22. Які основні засоби досягнення комплексної первинної профілактики забезпечення здоров'я населення?
23. Які умови збереження життя визначені ВООЗ?

### **Перелік питань та завдань для самостійної роботи студентів**

#### ***І. Проблеми здорового способу життя у сучасному суспільстві***

##### ***1.1. Валеологія — наука про індивідуальне здоров'я людини***

#### ***Питання для самостійного опрацювання***

1. Предмет, завдання, методи та принципи валеології.
2. Галузі валеологічної науки, її зв'язок з іншими науками.
3. Здоров'я як наукова проблема.

#### ***Поняття про здоровий спосіб життя.***

#### **Теми рефератів**

1. Основні проблеми валеології.

2. Індивідуальний кодекс здоров'я.
3. Проблема становлення валеологічної свідомості.

### **1.2. Проблема здоров'я у валеології**

*Питання для самостійного опрацювання*

1. Здоров'я — індивідуальна та соціальна цінність. Потреба у здоров'ї.
2. Різні підходи до визначення здоров'я.
3. Спосіб життя і здоров'я.

#### **Теми рефератів**

1. “Шкідливі” звички і здоров'я.
2. Методи фізичного оздоровлення організму.

### **1.3. Валеологія повсякденного життя**

*Питання для самостійного опрацювання*

1. Фізичне здоров'я, його сутність.
2. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик.
3. Охарактеризуйте Ваш індивідуальний руховий режим.

#### **Теми рефератів**

1. Поняття гіподинамії. Її причини та наслідки.
2. Краса і здоров'я.
3. Актуальність довголіття